క్లుప్తంగా

నిత్యావసరాల పంపిణీ



నిరుపేదలకు నిత్యావసర వస్తువులు పంపిణీ చేస్తున్న ట్రస్ట్ సభ్యులు

బోట్‌క్లబ్: కష్టాల్లో ఉన్న నిరుపేదలను ఆదుకొనేందుకు రాయవరపు సత్యభామ చారిటబుల్ ట్రస్ట్ ఎప్పుడూ ముందుంటుందని ట్రస్ట్ చైర్మన్ రాయవరపు సత్యభామ అన్నారు. స్థానిక లక్ష్మీనగర్‌లో శ్రీ చారిటబుల్ ట్రస్ట్ కార్యాలయంలో ఆదివారంలో నిరుపేదలకు నిత్యావసర వస్తువులు పంపిణీ చేశారు. తమ ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో నిరుపేద కళాకారులకు అండగా ఉంటుందన్నారు. ఆపదలో ఉన్న కళాకారులను గుర్తించి వారికి నిరంతరం ఆర్థిక సహాయం చేస్తున్నామన్నారు. ట్రస్ట్ ఫౌండర్ చైర్మన్ నవ్య పద్మ మాట్లాడుతూ నిరుపేదల కష్టాలు చూసి వారికి నిత్యావసర వస్తువులు అందిస్తున్నామన్నారు. ట్రస్ట్ సభ్యులు డాక్టర్ సత్తిబాబు మాట్లాడుతూ కష్టాల్లో ఉన్న నిరుపేదలకు తమ ట్రస్ట్ ఎప్పుడూ సహాయ సహకారాలు అందిస్తుందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ట్రస్ట్ సభ్యులు శ్రీదేవి తదితరులు పాల్గొన్నారు .

సుందరయ్యకు ఘన నివాళి



సుందరయ్య చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పిస్తున్న సీపీఎం నాయకులు

కాకినాడ సిటీ: దక్షిణ భారత కమ్యూనిస్టు ఉద్యమ నిర్మాత, సీపీఎం తొలి జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి పుచ్చలపల్లి సుందరయ్య 39వ వర్ధంతిని కాకినాడ కచేరిపేట సుందరయ్యభవన్‌లో సీపీఎం నాయకులు ఆదివారం నిర్వహించారు. సీపీఎం నాయకులు ఎం.రాజశేఖర్, కె సత్తిరాజు, దువ్వా శేషుబాబ్జీ, పలివెల వీరబాబులు సుందరయ్య చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు. కార్యక్రమంలో మలక వెంకటరమణ, కె.నాగజ్యోతి, సూర్యనారాయణ, వర్మ, సుబ్బారావు, వెంకట్రావు, శ్రీనివాస్, ఏడుకొండలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అలరించిన అన్నమయ్య సంకీర్తన



ఆలయంలో అన్నమయ్య సంకీర్తనలు ఆలపిస్తున్న భక్తులు

కాకినాడ రూరల్: సర్పవరంలో రాజ్యలక్ష్మీ సమేత భావనారాయణ స్వామి ఆలయంలో స్వామి వారి దివ్య కల్యాణోత్సవాల్లో భాగంగా ఆదివారం అన్నమయ్య సంకీర్తనలు ఆకట్టుకున్నాయి. చిత్రాడకు చెందిన భక్త బృందం సభ్యులు అన్నమయ్య సంకీర్తనలు ఆలపించి ఆధ్యాత్మిక సందడి చేశారు.

ముగిసిన జాతర మహోత్సవాలు

తాళ్లరేవు: మండల పరిధిలోని గాడిమొగ గ్రామ దేవత సత్తెమ్మతల్లి జాతర మహోత్సవాలు ఆదివారం ఘనంగా ముగిశాయి. ఈ సందర్భంగా గరగ నృత్యాలు, డప్పుల వాయిద్యాలు, కళా రూపాలు, నృత్య ప్రదర్శనలతో గ్రామంలో భారీ ఊరేగింపు నిర్వహించారు.

వేసారే వేసవిలో వసంతయానం

- ఉష్ణ తాపాన్ని తీరుస్తున్న నీడలో హాయిగా..
- ప్రయాణం సుఖవంతం చేస్తున్న భారీ వృక్షాలు

కరప: అశోకుడు చెట్లు నాటించెను.. బావులు తవ్వించెను.. అని చిన్నప్పుడు పుస్తకాల్లో చదువుకునేవాళ్లం. వాటి ప్రయోజనాలు గుర్తించిన మన పాలకులు ప్రయాణికుల సౌకర్యార్థం అవే పద్ధతులను కొనసాగించారు. వాటి ఫలితాలను నాటి ప్రజలు ఎంతో వినియోగించుకున్నారు. ఆ పరంపరను కొనసాగిస్తూ మన తాత ముత్తాతలు నాటిన చెట్ల నీడన నేటి తరాలు సేదదీరుతున్నాయి. కాకినాడ-రావులపాలెం ప్రధానరహదారిలో మండలానికి సంబంధించి వేములవాడ, వాకాడ, పెద కొత్తూరు మీదుగా వెళ్లే రోడ్డుకు ఇరువైపుల ఉన్న పచ్చనిచెట్లు పాదచారులకు, వాహన చోదకులకు ఆశ్రయమిస్తున్నాయి. వేసవిలో భానుడు భగభగలతో ఎండలు చుర్రుమంటున్నాయి. దీంతో ప్రయాణికులు, పాదచారులు, వాహనచోదకులు అవసోపాలు పడుతున్నారు. కాకినాడ-రామచంద్రపురం ప్రధానరహదారిలో వేములవాడ నుంచి వాకాడ, పెదకొత్తూరు వరకు, కరప-పెనుగుదురు గ్రామాల మధ్య రోడ్డుకు ఇరువైపుల ఉండే చెట్లు పచ్చగా చిగిర్చి నీడనిస్తున్నాయి. ఈ రహదారిలో ప్రయాణించేవారు కొంతసేపు చెట్లనీడన ఆగి వేసవితాపం నుంచి ఉపసమనం పొందుతున్నారు. ఈ రోడ్డున వెళ్లేవారు చెట్ల నీడన ఆగిసేదతీరి వెళ్తున్నారు.



పెదకొత్తూరు సమీపంలో రోడ్డుకు ఇరువైపులా పెరిగిన పచ్చని చెట్లు



వేములవాడ-వాకాడ గ్రామాల మధ్య పయనానికి పరుచుకున్న నీడ





వాకాడ,పెదకొత్తూరు గ్రామాల మధ్య ఉష్ణ తాపానికి సేదతీరేలా రహదారికి ఇరువైపులా చెట్ల నడుమ చల్లని పయనం..

రేపు విద్యుత్ సరఫరాకు అంతరాయం

కాకినాడ సిటీ: విద్యుత్ లైన్లు, సబ్ స్టేషన్ మరమ్మతుల్లో భాగంగా మంగళవారం సాయంత్రం 4 గంటల నుంచి 6 గంటల వరకు డైరీ ఫారం విద్యుత్ సబ్‌స్టేషన్ పరిధిలోని దుమ్ములపేట, డైరీ ఫారం, పల్లంరాజునగర్, సాంబమూర్తినగర్, అయోధ్యనగర్, రాజీవ్ గృహకల్ప అపార్టుమెంట్, దుమ్ములపేట అపార్టుమెంట్లు, రెవెన్యూకాలనీ, సత్యనగర్, స్వర్ణాంధ్ర కాలనీ, ఇందిరాకాలనీ, జ్యోతుల కాలనీ ప్రాంతాల్లో విద్యుత్ సరఫరాకు అంతరాయం కలుగుతుందని ఎలక్ట్రికల్ ఆపరేషన్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజినీర్ జి.ప్రసాద్ ఆదివారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. వినియోగదారులు అంతరాయానికి అధికారులకు సహకరించాలని కోరారు.

ఫ్యామిలీ డాక్టర్‌తో రోగులకు భరోసా

కాకినాడ రూరల్: ప్రతి కుటుంబం ఫ్యామిలీ డాక్టర్ సేవలు వినియోగించుకోవడం వల్ల రోగులకు భరోసా కలుగుతుందని దంత వైద్యుడు అడ్డాల సత్యనారాయణ పేర్కొన్నారు. ప్రపంచ ఫ్యామిలీ డాక్టర్ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని రమణయ్యపేట ఏపీఐఐసీ కాలనీలో అడబాల ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం నిర్వహించారు. ఇటీవల రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఫ్యామిలీ డాక్టరు కార్యక్రమం ప్రారంభించడం అభినందనీయమన్నారు. అడబాల రత్నప్రసాద్, శ్రీనగేష్, నిమ్మకాయల వెంకటేశ్వరరావు, రేలంగి బాపిరాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

స్ట్రాంగ్ రూమ్‌ల భద్రత పరిశీలన



స్ట్రాంగ్ రూముల వద్ద ఏర్పాటు చేసిన లాగ్‌బుక్‌లో సంతకాలు చేస్తున్న కలెక్టర్ నివాస్, ఎస్పీ సతీష్‌కుమార్



స్ట్రాంగ్ రూమ్‌ను పరిశీలిస్తున్న జేసీ రామ్‌సుందర్‌రెడ్డి

- కౌంటింగ్ ఏర్పాట్లపై కలెక్టర్ నివాస్, ఎస్పీ సతీష్‌కుమార్ ఆరా

కాకినాడ సిటీ: కాకినాడ జేఎన్టీయూలో భద్రపరిచిన ఈవీఎం స్ట్రాంగ్ రూముల వద్ద భద్రత, నిఘా వ్యవస్థకు సంబంధించిన, కౌంటింగ్ ఏర్పాట్లను ఆదివారం రాత్రి జిల్లా కలెక్టర్ జె.నివాస్, జిల్లా ఎస్పీ ఎస్ సతీష్‌కుమార్, ఇతర ఎన్నికల అధికారులతో కలిసి పరిశీలించారు. పెద్దాపురం నియోజకవర్గానికి సంబంధించి జేఎన్టీయూ ఇండోర్ స్టేడియంలో ఉన్న ఈవీఎంల స్ట్రాంగ్ రూమ్‌ను పరిశీలించి అధికారులను వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ పరిశీలనలో కలెక్టర్ వెంట పెద్దాపురం నియోజకవర్గం రిటర్నింగ్ అధికారి, పెద్దాపురం ఆర్డీవో జె.సీతారామరావు, ఇతర ఎన్నికల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

పిఠాపురం ఈవీఎంల స్ట్రాంగ్ రూమ్‌లను..

కాకినాడ సిటీ: పిఠాపురం నియోజకవర్గం రిటర్నింగ్ అధికారి, జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ రామ్‌సుందర్ రెడ్డి ఆదివారం రాత్రి జేఎన్‌టీయూలోని డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ సెంట్రల్ లైబ్రరీలోని ఈవీఎంలు, ఇతర ఎన్నికల సామగ్రి భద్రపరిచిన స్ట్రాంగ్ రూమును సందర్శించారు. రాష్ట్ర ఎన్నికల కమిషన్ ఆదేశాల మేరకు ఎప్పటికప్పుడు స్ట్రాంగ్ రూముకు వెళ్లి అక్కడి భద్రతను పర్యవేక్షిస్తున్నట్లు ఆయన తెలిపారు.

వైభవంగా భావనారాయణుని కల్యాణం

కాకినాడ రూరల్: పురాతన ప్రసిద్ధి గాంచిన నారద ప్రతిష్ఠిత విష్ణు క్షేత్రం సర్పవరంలోని భావనారాయణ స్వామి దివ్య కల్యాణోత్సవం ఆదివారం రాత్రి వైభవంగా జరిగింది. దేవదాయ, ధర్మదాయ శాఖ అధికారుల పర్యవేక్షణలో సాయంత్రం గరుడ వాహనంపై గ్రామోత్సవం అనంతరం రాత్రి 9.30 గంటలకు కల్యాణోత్సవం నిర్వహించారు. ఉత్తర రాజగోపుం వైపు ఆలయ ప్రాంగణంలో ప్రత్యేక వేదికపై వేద పండితులు, ఆలయ అర్చక స్వాములు రాజ్యలక్ష్మి అమ్మవారు, భావనారాయణ స్వామి కల్యాణోత్సవాన్ని శాస్త్రోక్తంగా నిర్వహించారు. ఎన్నికల కోడ్ అమలులో ఉండడంతో ఆలయ కమిటీ, ప్రజా ప్రతినిధులు ఉత్సవాలకు దూరంగా ఉన్నారు. ఆలయ ఈఓ భీమేశ్వరరావు, దేవదాయ శాఖ అధికారులు కల్యాణోత్సవాన్ని ఘనంగా జరిపించారు. గ్రామస్తులు, భక్తులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.



సర్పవరంలో నిర్వహిస్తున్న రాజ్యలక్ష్మి సమేత భావనారాయణ స్వామి కల్యాణం



గరుడ వాహనంలో ఊరేగుతున్న రాజ్యలక్ష్మి సమేత భావనారాయణ స్వామి

వైభవంగా వేణుగోపాలుని కల్యాణం

బోట్‌క్లబ్: స్థానిక దేవాలయం వీధిలో ఉన్న రుక్మిణీ సత్యభామ సమేత వేణుగోపాలస్వామి ఆలయంలో ఆదివారం రాత్రి స్వామి వారి కల్యాణం కనుల వైకుంఠంగా నిర్వహించారు. ఆలయ ప్రధాన అర్చకుడు పొందూరి కృష్ణమాచార్యులు ఆధ్వర్యంలో స్వామి వారికి ఉదయం పంచామృతాభిషేకం నిర్వహించారు. రాత్రి స్వామి వారికి కల్యాణం శాస్త్రోక్తకంగా నిర్వహించారు. జీలకర్ర బెల్లం, మాంగల్య ధారణ, తలంబ్రాలు వంటి ఘట్టాలు ఘనంగా నిర్వహించారు. స్వామి వారికి ఆలయ ఈఓ రాపర్తి రాజేశ్వరరావు పట్టు వస్త్రాలు సమర్పించారు. కల్యాణం తిలకించేందుకు అధిక సంఖ్యలో భక్తులు రావడంతో ఆలయం భక్తులతో కిటకిటలాడింది.



స్వామి వారి కల్యాణం నిర్వహిస్తున్న ఆలయ అర్చకులు

సీసాలు, డబ్బాల్లో పెట్రోలు పోయద్దు

బంక్ యాజమాన్యాలకు ఆర్‌ఓ రామారావు హెచ్చరిక



పెద్దాపురం: నియోజకవర్గ పరిధిలోని పెట్రోల్ బంక్ యాజమాన్యాలు ఎన్నికల నిబంధలను తూచా తప్పకుండా పాటించాలని ఈఆర్వో, ఆర్డీఓ జేఎస్ రామారావు కోరారు. ఆదివారం ఆయన స్థానిక విలేకర్లతో మాట్లాడుతూ సార్వత్రిక ఎన్నికల కౌటింగ్ ప్రక్రియ పూర్తయ్యే వరకు పెట్రోల్ బంకుల్లో వాహనాలకు మాత్రమే పెట్రోల్, డీజిల్ విక్రయించాలన్నారు. ఎవరికీ గాజు సీసాలు, ప్లాస్టిక్ సీసాలో పెట్రోల్, డీసెల్ విక్రయించవద్దన్న నిబంధనను తూచా తప్పకుండా పాటించాలన్నారు. నిబంధలను ఉల్లంఘిస్తే చర్యలు తప్పవని ఆర్డీఓ జేఎస్ రామారావు హెచ్చరించారు. వచ్చే నెల 10వ తేదీ వరకు నిబంధనలు ఉంటాయని, నియోజకవర్గ ప్రజలు సహకరించి తమ వాహనాలకు మాత్రమే పెట్రోల్, డీజిల్ పోయించుకోవాలని సూచించారు.

రాష్ట్రీయ రక్షా వర్సిటీలో ప్రవేశాలకు దరఖాస్తుల ఆహ్వానం

యానాం: పుదుచ్చేరిలో ఏర్పాటు చేసిన రాష్ట్రీయ రక్షా యూనివర్సిటీలో 2024-25 విద్యా సంవత్సరానికి గాను వివిధ కోర్సుల్లో ప్రవేశానికి దరఖాస్తులు ఆహ్వానిస్తున్నట్లు అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ హర్షగణేష్ ఆదివారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. బీఏ, బీఎస్సీ ఇన్ క్రిమినాలజీ అండ్ పోలీస్ సైన్స్, ఎంఏ, ఎమ్మెస్సీ ఇన్ క్రిమినాలజీ, సైబర్ సెక్యూరిటీ అండ్ డిజిటల్ ఫోరెన్సిక్, సెక్యూరిటీ అండ్‌కార్పొరేట్ ఇంటిలిజెన్స్ మేనేజ్‌మెంట్‌లో పీజీ డిప్లమో కోర్సులకు ఆసక్తి గల అభ్యర్థుల దరఖాస్తులు ఆహ్వానిస్తున్నట్లు తెలిపారు.

పంచారామ క్షేత్రంలో ప్రత్యేక పూజలు

సామర్లకోట: స్థానిక పంచారామ క్షేత్రం బాలాత్రిపుర సుందరి సమేత కుమారా రామభీమేశ్వర స్వామి ఆలయంలో ఆదివారం ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. ఏకాదశి పర్వదినం కావడంతో తెల్లవారు జామున ఈఓ బళ్ల నీలకంఠం ఆధ్వర్యంలో ఆలయ అర్చకులు స్వామికి ప్రత్యేక అభిషేకాలు, పూజలు నిర్వహించారు. అమ్మవారికి కుంకుమ పూజలు చేశారు. ఆలయానికి వచ్చిన భక్తులకు మధ్యాహ్నం అన్నప్రసాదం పంపిణీ చేశారు. ఏకాదశి పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకుని స్వామి, అమ్మవార్లకు ప్రత్యేక అలంకరణలు చేశారు.

ఘనంగా రామలింగేశ్వరస్వామి కల్యాణం

కొత్తపల్లి: మండలంలోని గోర్సలో వేంచేసిన ఉమా రామలింగేశ్వరస్వామి ఆలయంలో ఆదివారం రాత్రి స్వామివారి కల్యాణం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఆలయ అర్చకులు పీవీఎస్ మూర్తి, పూజ్యం సతీష్‌బాబు స్వామి వారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం వేదమంత్రాల నడుమ శాస్త్రోక్తంగా కల్యాణం జరిపారు. అధిక సంఖ్యలో భక్తులు స్వామివారిని దర్శించుకుని తీర్థప్రసాదాలు స్వీకరించారు.

పంచారామ క్షేత్రంలో కొలువుదీరిన స్వామి వారు



రత్నగిరిపై అలరించిన పుష్పాలంకరణ



సత్యదేవుని ఆలయం వద్ద పుష్పాలంకరణ



స్వామివారి ధ్వజస్తంభం వద్ద పూజలు చేస్తున్న భక్తులు



స్వామివారి అనివేటి మండపంలో వ్రతాలాచరిస్తున్న భక్తులు

అన్నవరం: సత్యదేవుని దివ్యకల్యాణ మహోత్సవాలను పురస్కరించుకుని ఆదివారం రత్నగిరిపై చేసిన పుష్పాలంకరణ భక్తులు విశేషంగా ఆకట్టుకుంది. స్వామివారి ప్రధానాలయం, క్యూ లైన్లు, ధ్వజస్తంభం, అనివేటి మండపం వద్ద చేసిన అలంకరణ భక్తులను ఎంతగానో అలరించింది. భక్తులు ధ్వజస్తంభానికి ప్రత్యేక పూజలు చేశారు.

శాంతిభద్రతలకు విఘాతం కలిగిస్తే చర్యలు

గొల్లప్రోలు: శాంతిభద్రతలకు విఘాతం కలిగిస్తే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని డీఎస్పీ హనుమంతరావు హెచ్చరించారు. మండలంలోని సమస్యాత్మక, అతి సమస్యాత్మక గ్రామాల్లోని ప్రజలతో ఆదివారం ఆయన సమావేశాలు నిర్వహించారు. కౌంటింగ్ రోజున ఎటువంటి గొడవలు జరగకుండా చూసుకోవాలని సూచించారు. ఎన్నికల వరకే రాజకీయాలు అని, ఆ తర్వాత అందరూ అన్నదమ్ముల్లా మెలగాలన్నారు. ఎన్నికల ఫలితాలు వచ్చిన తరువాత ఎవరైనా గ్రామాల్లో తగాదాలు సృష్టిస్తే రౌడీషీట్ ఓపెన్ చేస్తామని హెచ్చరించారు. ఎక్కడ ఎటువంటి అవాంఛనీయ ఘటనలు జరిగినా వెంటనే పోలీసులకు సమాచారం ఇవ్వాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో సీఐ శ్రీనివాసు, ఎస్ఐ బాలాజీ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తాపానికి దివ్యౌషధం

- చలవ చేసే శక్తినిచ్చే తాటిముంజెలు
- ధర ఎక్కువైనా విరివిగా విక్రయాలు

ముంజెలోని పోషకాలు

తేమ	92 శాతం
ప్రోటీన్లు	1 గ్రాము
శక్తి	29 కిలోల కేలరీలు
కొవ్వు	0 శాతం
పీచు పదార్థం	0 శాతం
పిండి పదార్థాలు	6 గ్రాములు
కాల్షియం	10 మిల్లీ గ్రాములు
ఫాస్పరస్	20 మిల్లీ గ్రాములు

కాకినాడ సిటీ: వేసవి అనగానే తాటిముంజెలు గుర్తుకొస్తాయి. ఎండాకాలంలో మాత్రమే లభించే వీటి ఔషధ గుణాలు మెండుగా ఉండి, శరీరాన్ని మనసునీ చల్లబరిచే వీటి రుచి అమోఘం. తాటి కల్లును చూస్తేనే ఆమడ దూరం పారిపోయేవారూ.. అదే తాటి చెట్టుకు కాసే ముంజెలను మాత్రం ఇష్టంగా తింటారు. ఎండలు ముదురుతుండడంతో వీటికి డిమాండ్ పెరిగింది. ఉష్ణోగ్రతలతో పాటే వీటి ధరా పెరుగుతోంది. అరడజను ముంజెలను రూ.50 నుంచి రూ.70 వరకు విక్రయిస్తున్నారు. వేసవి తాపం ఎక్కువగా ఉండడంతో ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే తాటిముంజెలు నగరవాసులు ఇష్టపడి కొనుగోలు చేస్తున్నారు. కాకినాడ రూరల్, కాకినాడ నగరం నలు దిక్కుల్లోను, పెద్దాపురం, పిఠాపురం, తుని, గొల్లప్రోలు, జగ్గంపేట తదితర ప్రాంతాలో తాటిముంజెల విక్రయాలు జోరందుకున్నాయి.

జిల్లా కేంద్రంలో ప్రభుత్వ జనరల్ ఆసుపత్రి ఎదురుగా, జగన్నాథపురం బ్రిడ్జి, రైల్వే బ్రిడ్జి, శ్రీనగర్, బోటుక్లబ్, పెదమార్కెట్, చినమార్కెట్, సినిమారోడ్డు, భానుగుడి జంక్షన్, కరణంగారి సెంటర్, అచ్చంపేట జంక్షన్, తిమ్మాపురం తదితర ప్రాంతాల్లోని కూడళ్లలో తాటి ముంజెలు విక్రయిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం మార్కెట్‌లో అరడజను చొప్పున తాటి ముంజెలను రూ.50 నుంచి రూ.70 వరకు విక్రయిస్తున్నారు.

బహుళ ప్రయోజనకారి

తాటి ముంజెలు ఒంటికి చలువ చేస్తాయి. వేసవి తాపం నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. శరీరానికి సత్వర శక్తినిస్తాయి. వీటిలో అధిక మొత్తంలో ఉండే విటమిన్లు, ఐరన్, కాల్షియం ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. ఆహారం తీసుకున్నాక తాటి ముంజెలు తినడం మంచిది. దీని వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ మెరుగు పడుతుంది. మలబద్ధకం, ఎసిడిటీ దూరమవుతాయి. తాటిముంజెలతో కాలేయ సంబంధ సమస్యలు తగ్గుతాయి. అధిక మొత్తంలో ఉండే పోటాషియం శరీరంలో ఏర్పడే విష పదార్థాలను తొలగించడంలో సహాయ పడతాయి. వివిధ రకాల క్యాన్సర్ కణుతులు బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ అడ్డుకోవడంలో ఇవి ఎంతో ఉపకరిస్తాయి.

బరువును తగ్గిస్తాయి

తాటిముంజెలు గర్భవతులకు చక్కని ఆహారం. తాటిముంజెల్లో శరీరానికి కావాల్సిన ఏబీసీ విటమిన్లు, ఐరన్, జింక్, ఫాస్పరస్, పొటాషియం వంటివి పుష్కలంగా ఉంటాయి. వీటిలో అధిక మొత్తంలో నీరు ఉండడం వల్ల శరీర బరువును తగ్గించడంలో ఇవి ఎంతగానో తోడ్పతాయి. అలాగే చికెన్‌పాక్స్‌తో బాధపడేవారికి దురద నుంచి ఉపశమనం అందించి శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుతాయి. వివిధ రకాల ట్యూమర్లు, బ్రెస్ట్ కాన్సర్ కణాలను అభివృద్ధి చేసే ఫైటో కెమికల్స్ ఆంథోసయమిన్ లాంటి వాటిని నిర్మూలిస్తాయి. శరీరంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిని పెంచి శరీరానికి కావలసిన మినరల్స్ న్యూట్రియంట్ల శాతాన్ని బ్యాలెన్స్ చేయటంలో తాటిముంజెలు కీలకపాత్ర పోషిస్తాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు.





కాకినాడ నగరంలో తాటిముంజెలు విక్రయిస్తున్న దృశ్యం

తాటిముంజెలంటే ఎంతో ఇష్టం



సంవత్సరంలో 45 రోజులు మాత్రమే లభించే తాటిముంజెలు అంటే చాలా ఇష్టం. ఎండకాలంలో మాత్రమే లభించే ముంజలు తినాలని డాక్టర్లు సైతం చెబుతున్నారు. ఇవి శరీరానికి చలువ చేస్తాయి.

– ఎస్ అమ్మాజీ, తూరంగి

ఆరోగ్యానికి మంచివి



ఆరోగ్యానికి మేలు చేసేవి తాటిముంజెలు. ప్రస్తుతం ధర కాస్త ఎక్కువగా ఉంది. అయినా ఆరోగ్యం కోసమని కొనక తప్పడంలేదు. చిన్నపిల్లలకు తాటిముంజెలు తినటం వల్ల ఎండదెబ్బ తగలదు. ధర తగ్గించి అమ్మితే అందరికీ అనుకూలంగా ఉంటుంది.

– బొమ్మిడి రత్నం, కాకినాడ